

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТАХ

ORGANISATION OF PREVENTION WORK AND HEALTHY LIFESTYLE DEVELOPMENT IN ADOLESCENCE AND ADOLESCENCE

S. Kuptsova
I. Elizarova

Summary: Addressing substance use prevention among adolescents and youth in educational sphere is conditioned by the necessity of promoting healthy and safe lifestyle among students.

In this regard, the article describes specifics of the system of diagnostics and prevention of substance abuse, identifies directions of substance use prevention and ways to promote a healthy lifestyle among modern youth taking into account their age and psychological characteristics; basics of working with risk groups. The article includes a list of measures to prevent substance abuse, as well as further development of prevention system.

Keywords: prevention, diagnosis, psychoactive substances, healthy lifestyle, adolescents, young people.

Купцова Светлана Анатольевна

кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
kupsv@yandex.ru

Елизарова Ирина Сергеевна

кандидат педагогических наук, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
grira8585@mail.ru

Аннотация: Обращение к вопросам профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков и молодежи в образовательной среде обусловлено необходимостью формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

В связи с этим в статье представлены - описание специфики системы диагностики и профилактики зависимости от психоактивных веществ, определение направлений профилактики потребления ПАВ и способов формирования здорового образа жизни среди современной молодежи с учетом их возраст-но-психологических особенностей; основы работы с группой риска. Статья включает перечень мероприятий по профилактике зависимости от ПАВ, а также дальнейшее развитие системы профилактической работы.

Ключевые слова: профилактика, диагностика, психоактивные вещества, здоровый образ жизни, подростки, юношество.

Введение

Различные аспекты профилактики потребления психоактивных веществ (ПАВ) среди подрастающего поколения активно обсуждаются в педагогической, психологической и медицинской литературе.

Научную основу процесса профилактики наркомании в России заложили труды А.С. Вирениуса, П.Ф. Лесгафта, А.А. Габияни Р.И. Айзмана, Р.М. Баевского, В.В. Колбанова, И.И. Брехмана и др.

Несмотря на большой объем теоретических и практических работ стоит отметить, что большинство исследований проводилось в медицинском аспекте, а обозначенная проблема требует более пристального внимания с психолого-педагогической точки зрения в сфере дальнейшего развития системы профилактической работы среди подростков и молодежи.

В связи с этим целью работы является представление, описание специфики системы диагностики и профилактики зависимости от психоактивных веществ, а также

определение направлений профилактики потребления ПАВ, формирования здорового образа жизни среди современной молодежи с учетом их возраст-но-психологических особенностей.

Содержание

Первостепенное значение в профилактике потребления психоактивных веществ играет система диагностики, которая включает экспресс-диагностику, плановые и внезапные обследования, наблюдение. Для экспресс-диагностики применяются различные мультфакторные тест-системы. [2, 12]. Также активно используются внезапные, выборочные экспресс-тестирования на базе учебных заведений. Важно использовать и имеющиеся данные по определению внешних признаков наркомании [11, 12].

Система профилактики зависимости от психоактивных веществ включает следующие уровни:

- макросоциальный уровень (основан на государственной политике, направленной на предотвращение распространения наркомании в стране);

- мезосоциальный уровень (реализуется педагогами, психологами, медицинскими работниками, прикрепленными к данному учреждению; осуществляется в организациях, учреждениях по месту работы или учебы);
- микросоциальный уровень (реализуется в семье или в ближайшем окружении молодого человека; проблемы начального воспитания и привития навыков здорового образа жизни решаются именно на этом уровне);
- личностный уровень (формируется по мере развития сознания молодого человека; представляет собой как бы итог усилий профилактической работы, проводимой на других уровнях).

В целом, система профилактики зависимости от психоактивных веществ, как и любого другого заболевания, подразделяется на первичную, вторичную и третичную.

Первичная профилактика направлена на предупреждение возникновения болезни, вторичная – на предотвращение осложнений уже сформировавшегося заболевания, третичная – на предотвращение рецидивов заболевания у пациента, находящегося в стадии ремиссии.

Стоит отметить, что профилактическая работа в первую очередь должна быть ориентирована на современных подростков и юношество с учетом их психофизиологических особенностей, поскольку риск возникновения зависимости от психоактивных веществ в эти возрастные периоды достаточно велик.

В связи с этим профилактическая работа с подростками, на наш взгляд, должна опираться на когнитивный компонент в воспитании и образовании. Базовым является принцип формирования негативного эмоционального отношения к наркотикам. Следует делать акцент на колоссальный вред здоровью, наносимый психоактивными веществами. Организовывать занятия стоит с применением методик проблемно-ситуационного моделирования и проектирования. Важно использовать беседы, дискуссии и тренинги, ориентированные на формирование стрессоустойчивости и конфликтоустойчивости, адекватной самооценки, умению противостоять соблазнам, непроверенной и негативной информации. Также важно обращать внимание на умение грамотно пользоваться интернет ресурсами, социальными сетями, развивать навыки активного физкультурно-спортивного образа жизни [10, 11].

Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни у юношества должно строиться, на наш взгляд, на принципах свободной дискуссии и равноправного общения. В этом ключе важно уделять внимание развитию навыков самостоятельного критического мышления; профессиональной и творческой самореа-

лизации. Формы работы – свободные дискуссии, беседы, творческие проекты, презентации, тренинги и др. [11, 14].

В общем, организация системы профилактики употребления ПАВ среди подростков и юношества, на наш взгляд, включает три основные части:

- валеолого-педагогическое и правовое просвещение;
- психолого-диагностическую и консультационную деятельность;
- воспитательную и образовательную деятельность, построенную на основе здоровьесберегающих технологий.

Перечень мероприятий по профилактике зависимости от ПАВ включает: психологическое тестирование; проведение психокоррекционных мероприятий (прежде всего работу с психологом); обучение молодых людей методам саморегуляции (аутотренинга); проведение врачебных осмотров; проведение плановых и внезапных тестирований на предмет содержания психоактивных веществ в биологических средах; медицинское изучение обучающихся; диспансерно-динамическое наблюдение; социально-психологическое изучение подростков и молодежи; пропаганда здорового образа жизни; здоровьесберегающее воспитание и образование; улучшение морально-психологического климата в группах обучающихся; поддержание законности и порядка в учебных коллективах.

В данном направлении в педагогическом университете имени А.И. Герцена на факультете Безопасности жизнедеятельности создаются и реализуются дисциплины, направленные на профилактику употребления ПАВ, формирование здорового образа жизни («Профилактика наркозависимости в молодежной среде», «Здоровьесберегающие технологии», «Основы здорового образа жизни» и др.). Студенты и магистранты под руководством преподавателей вуза участвуют в волонтерском движении, научно-практических конференциях по вопросам профилактики употребления ПАВ среди современной молодежи с целью формирования безопасного и здорового образа жизни.

Обсуждение

Таким образом, основу в развитии системы профилактической работы составляет, на наш взгляд, воспитательно-образовательная и просветительская деятельность, построенная на здоровьесберегающих технологиях. Такая деятельность способствует формированию негативного аффективного фона (устойчивого чувства эмоционального неприятия, отвращения, страха в отношении психоактивных веществ).

В процессе обучения и воспитания также особое

внимание следует уделять приобщению подростков и юношества к культуре использования свободного времени. Необходимо формировать навыки продуктивного использования времени, разграничения целей и увлечений; умения организовать свой учебный день и отдых, каникулы. Данную работу с молодежью могут проводить педагоги, психологи, социальные работники.

Заключение

Первостепенное значение в профилактике потребления психоактивных веществ играет система диагностики, которая включает наблюдение, экспресс-диагностику, плановые и внезапные обследования.

Профилактическая работа с подростками и юношеством должна быть разработана и реализована с учетом их возрастных, психологических особенностей.

Организация системы профилактики употребления ПАВ включает три основные части:

- валеолого-педагогическое и правовое просвещение;

- психолого-диагностическую и консультационную деятельность;
- воспитательную и образовательную деятельность.

Дальнейшее развитие системы профилактической работы включает индивидуальную и групповую работу с подрастающим поколением:

- творческую деятельность и профориентационную работу;
- формирование самостоятельности и критического мышления;
- пропаганду и реализацию образовательных, воспитательных мероприятий, направленных на формирование здорового и безопасного образа жизни.

Базовой частью профилактической работы является воспитательно-образовательная и просветительская деятельность, ориентированная на оценку собственного здоровья как значимого потенциала развития и успешности личности; на формирование приоритета ценностей здорового образа жизни у современной молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксючиц, И.В. Профилактика наркотической и табачной зависимости в школе: пособие для педагогов-психологов, педагогов учреждений общего среднего образования / И.В. Аксючиц, В.А. Хрипович. - Мозырь: Белый Ветер, 2015. - 215 с.
2. Боева, М.А. О значимости становления системы воспитания как фактора предупреждения детского и подросткового наркотизма / М.А. Боева // Правопорядок: история, теория, практика. - 2020. - № 1 (24). - С. 132-134
3. Бруснева, В.В., Бруснев, Л.А., Горбунова, В.В. Проблемы совершенствования профилактики наркомании в молодежной среде // Современные проблемы науки и образования. - 2018. - № 3. Р. 45-65.
4. Выявление и профилактика подростковой наркомании: учебно-методическое пособие / С. Б. Белогуров [и др.]. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. - 46 с.
5. Гаранина, Л.А. Повышение эффективности антинаркотической профилактики посредством обучающего семинара-тренинга для специалистов, работающих с детьми и подростками / Л.А. Гаранина, И.Ю., Швецова // Вопросы науки и образования. - 2019. - № 3 (47). - С. 1-7.
6. Горенко, К.С. Профилактика наркомании, как форма антинаркотической деятельности и одна из основных задач гражданского общества и государства / К.С. Горенко // Перо науки. - 2019. - № 10 (10). - С. 40-46.
7. Канавина, С.С. Базовые потребности как основа первичной профилактики наркомании / С.С. Канавина // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. - 2019. - Т. 29. - С. 14-29.
8. Коваленко, Д.А. Роль СМИ и сети Интернет в антинаркотической пропаганде / Д.А. Коваленко, К.В. Видюкова, Л.В. Тонких // Научное обозрение. Педагогические науки. - 2019. - № 5-3. - С. 130-133.
9. Старшенбаум, Г.В. Независимость: как избавиться от психологической или химической зависимости / Г.В. Старшенбаум. - Москва: Прайм: АСТ, [2018]. - 471 с.
10. Таныгина, Я.А. Профилактика наркомании как один из более эффективных компонентов противодействия идеологии экстремизма и терроризма в молодежной среде / Я.А. Таныгина // Единство России в дружбе народов: материалы Первого Гражданского межрегионального форума. - Йошкар-Ола, 2017. - С. 97-99.
11. Zawilska J.B., Andrzejczak D. Next generation of novel psychoactive substances on the horizon - A complex problem to face // Drug Alcohol Depend. 2015. № 157. Р. 1-17.
12. Selectivity and sensitivity of urine fentanyl test strips to detect fentanyl analogues in illicit drugs. Bergh MS, Qiestad AML, Baumann MH, Bogen IL. Int J Drug Policy. 2021 Apr; 9. Р. 17 - 25.
13. Шалагин, А.Е. Педагогические основы профилактики наркомании в подростково-молодежной среде / А.Е. Шалагин, А.К. Шалагина // Вопросы педагогики. - 2020. - № 1. - С. 256-260.
14. The Changing Face of Recreational Drug Use. 2016. - 334 p.
15. Шангин, А.Б., Краснов, А.А. Наркопрофилактическая работа среди молодежи: учебное пособие для студентов и преподавателей педагогических вузов. - СПб: Изд-во ГАММА, 2020. - 82 с.
16. Федоров, С.Г. Предупреждение незаконного оборота наркотиков: современное состояние и тенденции / С.Г. Федоров // Вестник Российского университе-

- та кооперации. - 2019. - № 3 (37). - С. 132-136.
17. Neuroscience of Addiction: Relevance to Prevention and Treatment. Volkow ND, Boyle M. Am J Psychiatry. 2018 Aug 1. P. 12-18.
 18. Addiction, childhood experiences and nurse's role in prevention: a qualitative study. Mirlashari J, Jahanbani J, Begjani J. East Mediterr Health J. 2020 Feb 24;26(2). P. 212-218.
 19. Профилактика зависимого поведения обучающихся: метод, пособие / В.А. Горбатьюк [и др.]: под общ. ред. О.С. Поповой. В.А. Горбатьюк. - Минск: РИПО, 2018. - 179 с.
 20. Prevention and treatment of drug addiction by environmental enrichment. Solinas M, Thiriet N, Chauvet C, Jaber M. Prog Neurobiol. 2010 Dec;92(4). P. 72-92.
 21. Neurocognitive and neuroimaging evidence of behavioural dysregulation in human drug addiction: implications for diagnosis, treatment and prevention. Yücel M., Lubman D.I. Drug Alcohol Rev. 2017 Jan; 26(1). P. 33-49.
 22. Decriminalization of drug use. Vicknasingam B, Narayanan S, Singh D, Chawarski M. Curr Opin Psychiatry. 2018 Jul.;31(4). P. 22-41.

© Купцова Светлана Анатольевна (kupsv@yandex.ru), Елизарова Ирина Сергеевна (grira8585@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена